

## LUNES

1 Arroz tres delicias  
Cinta de lomo con  
ensalada verde con pepino  
Fruta  
Kcal 716 HC 85 Prot 30 Lip 28

8 Brócoli con bacon  
Filetes rusos  
Patatas fritas  
Fruta  
Kcal 591 HC 81 Prot 26 Lip 17

15 **VACACIONES**

22 **DIA NO LECTIVO**

29 Lentejas estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de tomate y  
zanahoria  
Fruta  
Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

## MARTES

2 Lentejas (**Ecológicas**) guisadas  
con zanahoria  
Varitas de merluza  
Ensalada de tomate y orégano  
Yogur sin lactosa  
Kcal 609 HC 73 Prot 38 Lip 18

9 Macarrones alla norma  
Bacalao al horno  
Con ensalada de lechuga y  
maíz  
Yogur sin lactosa  
Kcal 576 HC 71 Prot 30 Lip 19

16 **VACACIONES**

23 **DIA DEL LIBRO**  
Sopa de Letras  
Libritos mixtos sin queso  
Ensalada mixta con olivas  
Piña en su jugo  
Kcal 673 HC 79 Prot 39 Lip 21

30 Vichyssoise  
Lenguadina con tomate  
con patata dado  
Fruta  
Kcal 693 HC 62 Prot 25 Lip 18

## MIERCOLES

3 Crema de calabaza  
Escalope de pollo  
Ensalada mixta  
Fruta  
Kcal 610 HC 73 Prot 38 Lip 18

10 Arroz con tomate casero  
Huevos con tomate y  
salchichas  
Fruta  
Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

17 **VACACIONES**

24 Sopa de Cocido  
Cocido completo  
Fruta  
Kcal 592 HC 79 Prot 29 Lip 19

30 

## JUEVES

4 Sopa de Cocido  
Cocido completo  
Helado sin lactosa  
Kcal 592 HC 79 Prot 29 Lip 19

11 Alubias blancas guisadas  
con calabaza  
Nuggets de pollo  
Coliflor rehogada  
Helado sin lactosa

18 **VACACIONES**

25 Ensalada completa  
Merluza Orly  
Calabacín asado  
Helado sin lactosa  
Kcal 689 HC 88 Prot 22 Lip 26

30 

## VIERNES

5 Coditos con tomate  
Lenguadina a la andaluza  
Ensalada de lechuga y  
tomate  
Fruta  
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

12 **DIA NO LECTIVO**

19 **VACACIONES**

26 Judías verdes salteadas con  
jamón  
Albóndigas a la jardinera  
Zum de naranja 100% natural  
Kcal 568 HC 46 Prot 35 Lip 25

30 

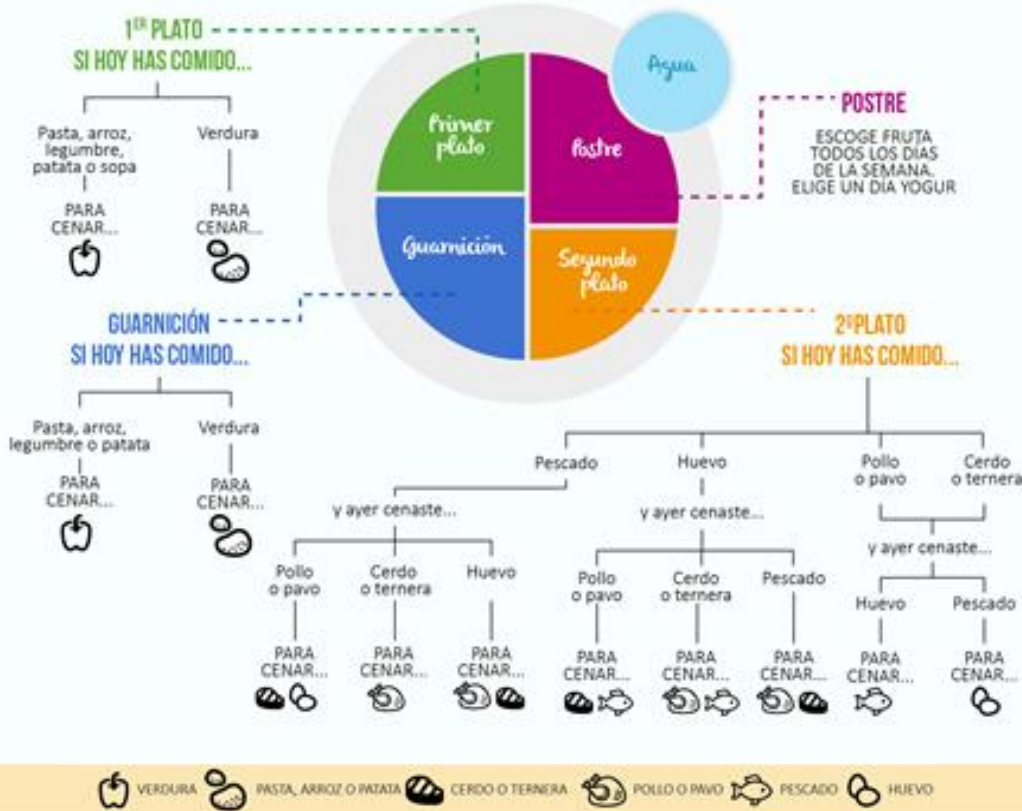
# Colegio QUERCUS

## ¿Qué cenamos hoy?

sodexo  
SERVICIOS DE CALIDAD DE VIDA

Planifica la cena más saludable para toda la familia

Recuerda: El almuerzo y la cena deben cubrir los tres grupos de alimentos principales: verdura, hidratos de carbono y proteína.  
No olvides el agua y la fruta de postre, ¡una excelente fuente de vitaminas y de fibra!



¿Sabías qué el **AGUA** es vital para vivir?



sodexo  
SERVICIOS DE CALIDAD DE VIDA